

保健福祉だより

8月

◎ 事業日程

日曜	事業名	対象	会場
1 火	定例健康相談会 午後1時30分から	一般住民	保健福祉センター
2 水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びその他後遺症者	
23 水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びその他後遺症者	
29 火	乳児健診 午後1時30分から	H12年4月1日～5月31日生まれ H11年10月1日～11月30日生まれ	

犬の引き取り日 8月はありません。
取り締まり日 4日(金)、18日(金)

愛の献血ありがとうございました

6月5日(月)の献血にたくさんの方からご協力をいただきありがとうございました。

○地区別献血者状況

- ・大別当4人 ・月 湯21人
- ・西菅場8人 ・上曲通7人
- ・下曲通7人 ・木 滑1人
- ・釣寄新2人 ・その他2人

○男女別

- ・男 29人 ・女 23人

○献血内容

- ・400：39人 ・200：13人

次回の献血は、成分献血が9月、全血献血が11月の予定です。みなさんのご協力をおねがいします。

(参考) 献血の間隔は、次のとおりです。

- ・200ml：献血者男女とも4週間
- ・400ml：献血者男性は12週間

女性は16週間

※ただし、次回が成分献血の場合は、男女とも8週間

・成分献血者男女とも2週間(血しょう)

・成分献血者男女とも2週間(血小板)

※ただし、次回も血小板献血の場合は、男女とも1週間

『ダメ。ゼツタイ。』薬物乱用防止

今日、麻薬・覚せい剤等の薬物乱用問題は全世界的な広がりを見せています。わが国でも情報化が進展する中、パソコン通信・インターネットを利用した薬物犯罪が発生するなど、青少年層を中心に薬物乱用が拡大傾向にあり、第三次覚せい剤等乱用期に突入したと言われています。

県内の薬物乱用は覚せい剤・シンナー類が中心でしたが、最近ではその割合が減少しているものの、向精神薬等

も含めた薬物汚染の一般市民層への広がりが心配されています。

薬物乱用は、乱用者個人の身体や精神をむしばむことはもちろん、家庭を崩壊させ、犯罪の誘因となるなど、社会的にも大きな危害をもたらします。

薬物乱用の防止は、地球的規模の課題であり、一人一人が、その認識を高めていく必要があります。



薬物乱用撲滅の10年(1991年～2000年)

年金コーナー

国民年金 掛ける金額 受け取る金額

普段、国民年金保険料について皆さんが目にするのは、その年の掛け金と受給額についてだと思います。今回は、国民年金加入者の方が一生生涯で納入される金額と、平均的に受け取られる金額についてご説明します。但し、試算の金額は平成12年度のものを使用しています。

掛け金
13,300円×40年
＝6,384,000円
平均総受給額
804,200円×19.4年
＝15,601,480円

また、それぞれの金額は物価の上昇等の要因によりスライドしますので、受け取る金額の価値は変わりません。

国民年金Q&A

Q 毎月の保険料をときどき納められるのですが

A 口座振替が便利です
毎月の保険料の納め忘れを防ぐために、口座振替をお勧めしています。

お取り扱い可能な金融機関は次のとおりです。

- ・第四銀行月湯支店
- ・巻信用組合月湯支店

・JA越後中央月湯支店
・新潟県労働金庫巻支店
・月湯郵便局

ご希望の方は、各金融機関または役場住民課住民係にお申し出下さい。

Q 毎月の保険料を納めることが困難です。

A 免除制度等の活用を
長い人生の中には、様々な事情により保険料の納入が困難な場合もあると思います。

そのような場合は、保険料の納入を一時的に猶予する制度があります。

未納のまま放置せず、まずはご相談下さい。

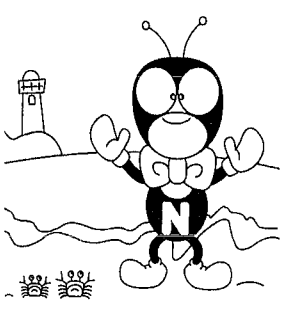
Q 毎月の納入がわずらわしいので一括納入できないか

A 保険料を一定期間分まとめて納入する「前納制度」をご利用下さい。

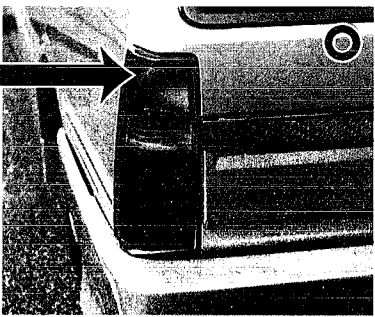
この制度を利用されますと、掛金の割引もありお得です。

是非ご利用下さい。

Q 不明な点は住民課住民係までお尋ね下さい。



迷惑、危険、クルマの不正改造!

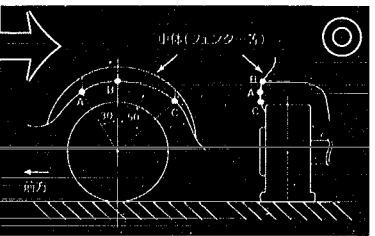


灯火類の灯光の色等

制動灯、方向指示器等は、それぞれ灯光の色が定められており、その他の色を使用することなどにより、事故を誘発する恐れがあります。

【基準】 制動灯→赤色、方向指示器→橙色、尾灯→赤色、車幅灯→白色、淡黄色または橙色、後退灯→白色、後部反射器→赤色。その他取り付け位置、明るさ等についても規定されています。

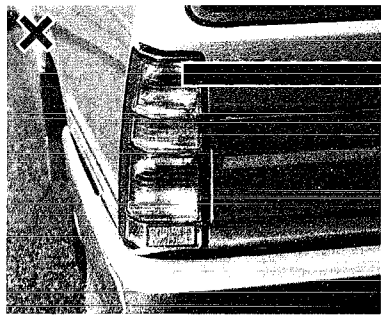
注意：クリアレンズを装着している自動車については、規定された灯光の色を発光する着色バルブ等を使用する必要があります。また後部反射器についても反射光の色が赤色であることが必要です。



タイヤおよびホイールの車体(フェンダー)外へのはみ出し

適切なタイヤやホイールをしようしなければ、車体やブレーキ機構などと干渉したり、車体から突出して歩行者等に危害をおよぼす恐れがあるなど大変危険です。

【基準】 図示の範囲において、タイヤ等の回転部分が車体から突出しないこと。



歯の健康

Q&Aコーナー

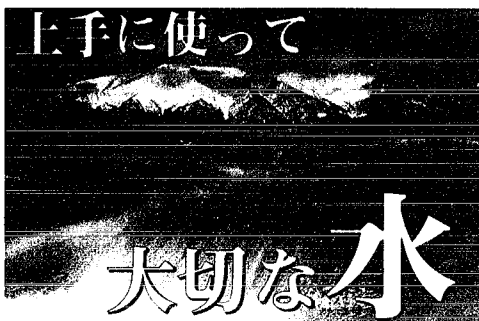
Q よく噛むことはとても身体によいと言われていますが、本当ですか。

A 皆さんは毎日の食事をしっかりとよく噛んで食べていますか。近頃はあまり噛まなくても食べられる食品が多くなってきていますし、小さい頃からよく噛まずに飲み込む習慣が続いている子供たちを多く見かけます。いくらたくさん食べても、よく噛まなければそのおいしさも分かりませんし、満腹感もわいてきません。そのため「肥満」「糖尿病」「高血圧」といった「生活習慣病」が生じやすくなってきます。

よく噛むと食品が「だ液」と十分に混ざり合い、食品に含まれる「発ガン性物質」の毒性が消えることが分かっています。

しっかりと噛む習慣が続けば、むし歯や歯周病の予防にもなります。幼児から高齢者まで、食事は急がずよく噛んで食べましょう。

新潟県歯科医師会



洋食器のリサイクルにご協力ください

昨年4月より全国で初めての試みとして、ステンレス製のスプーンやフォークなど洋食器のリサイクル運動を開始しました。

ご家庭で使われていないようなスプーンやフォークがありましたら、是非リサイクルにご協力ください。

回収ボックスは、共同展示館つばめ及び蕪市役所に設置してあります。

※お問い合わせ

共同展示館つばめ
☎025616414681